

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенко



**Ясли**  
**Меню на 7-й день**

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	280,96	8,11	10,5	38,3	т.к.184	200
	Какао с молоком	116,3	4,69	4,95	12,84	т.к.043	180
	Бутерброд с маслом	87,86	1,73	4,34	10,45	т.к.1	20/5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>485,12</b>	<b>14,53</b>	<b>19,8</b>	<b>61,59</b>		<b>405</b>
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,12	т.к.399	120
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>51,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>		<b>120</b>
Обед:	Рассольник ленинградский	64,95	0,89	4,02	6,27	т.к.76	200
	Котлета рубленая	285,15	9,76	23,9	7,66	т.к.282	80
	Соус молочный	46,51	0,83	3,4	3,16	т.к.368	30
	Рагу овощное	118,13	2,37	5,12	14,27	т.к.344	150
	Компот из свежих яблок	31,24	0,07	0,07	7,48	т.к.394	180
	Хлеб ржаной	81,58	2,65	0,35	16,96	2008-800с	40
	<b>Итого обед</b>	<b>627,56</b>	<b>16,57</b>	<b>36,9</b>	<b>55,8</b>		<b>680</b>
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Печенье	121,35	2,18	2,85	21,65	т.к.018	30
	<b>Итого полдник</b>	<b>227,35</b>	<b>7,98</b>	<b>7,85</b>	<b>29,65</b>		<b>230</b>
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	135,77	15,15	4,56	8,45	т.к.258	100
	Свекла, тушенная в белом соусе	90,54	1,8	3,67	12,63	т.к.339	180
	Чай с лимоном	21,35	0,12	0	5,11	т.к.393	180/7
	Яйцо вареное	69,36	5,61	5,08	0,31	т.к.213	40
	Хлеб пшеничный	47,6	1,6	0,2	9,82	2008-800с	20
	<b>Итого ужин</b>	<b>364,62</b>	<b>24,28</b>	<b>13,5</b>	<b>36,32</b>		<b>520</b>